LES DOSSIERS DU VAINQUEUR
de Luis FERNANDEZ - Ed. AMPHORA

DOSSIER N°1 - La PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

Lorsque le sportif l'évoque, il fait le plus souvent référence à 3 aspects:
- Les procédés d'avant-match utilisés par la plupart des athlètes pour se préparer à l'épreuve (ritualisation, fétichisme, rationalisation, appel à l'affectivité, conditionnement verbal, images mentales floues, respirations profondes)
- La dilution dans le quotidien: la préparation psychologique sous-tend toutes discussions, toutes interventions d'entraîneurs, de dirigeants. Elle transparaît dans les explications collectives, dans les conseils individuels. Tous les participants en font même sans la nommer, comme Mr JOURDAIN faisait de la prose sans le savoir.
- Des techniques plus ou moins mystérieuses: relaxation, visualisation, training-autogène, yoga, P.N.L, Bio-feedback, méditation transcendentale, etc...

En préparation psychologique, comme physique ou technique, il y a 3 niveaux:
une formation de base, qui est l'apprentissage des fondamentaux du niveau 1;
un travail foncier du niveau 2, destiné à renforcer l'utilisation des fondamentaux;
un travail spécifique du niveau 3, visant à l'intégration quotidienne et naturelle des outils.
Lorsqu'un sportif a un problème psychologique, il effectue un travail psychologique: plutôt que de rajouter un surplus de travail physique (« mouiller davantage le maillot ») ou technico-tactique (rajouter davantage d'exercices), il vaut mieux effectuer un travail psychologique précis.

Niveau 1 - FONDAMENTAUX = ORDONNER LES IDEES DANS SA TETE

Jusqu'à présent, les sportifs ont appris le sport, ils doivent maintenant apprendre à gagner. Ces fondamentaux constituent des « passages obligés » de la performance que l'athlète intègre dans sa personnalité. Ces « passages obligés » peuvent s'apprendre au même titre que tout apprentissage.

Dès le début de leur apprentissage, des progrès doivent être notés par les sportifs; soit dans la façon d'appréhender et de vivre la compétition, soit dans les résultats, soit dans les deux domaines en même temps.
Cet apprentissage des fondamentaux suit les mêmes lois de progression que tous les apprentissages.
Quelque soit le sport, tous les gens qui réussissent développent tous la même stratégie, mettent en oeuvre les mêmes processus mentaux.

Niveau 2 - RENFORCEMENT des FONDAMENTAUX

S'effectue par l'ensemble des techniques de régulation, apprises suivant une méthodologie précise; ou par des spécialistes mettant en évidence les perturbations dans le mode de fonctionnement mental de l'athlète.
Apprendre des techniques de régulation est bien, mais il vaut mieux au départ apprendre une démarche mentale correcte, une façon de penser juste, et la renforcer ensuite par des techniques.

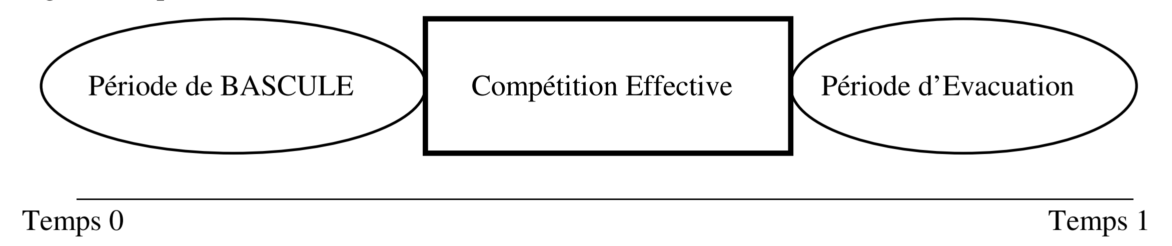
Niveau 3 - INTEGRATION

Les passages obligés sont intégrés et l'athlète les utilise d'une façon naturelle.
Le champion se situe directement -soit par nature, soit par élaboration personnelle- à ce 3ème niveau.
Le nombre de champions est infime par rapport au nombre de sportifs.
La différence fondamentale entre champion et sportif se trouve dans la sphère subjective, dans la façon de penser, dans les processus mentaux mis en oeuvre.
Le champion ne pense pas plus, il pense mieux. Tout simplement.

Phrase mnémotechnique des fondamentaux:
JE SUIS UN **ARCHITECTE** QUI FAIT UN **« UNE-DEUX »** DANS UNE **PIECE DE THEATRE**.

Axe 1: Le « Une-Deux » - Echange entre Monde Intérieur où je « recharge les accus » (temps mort), et Monde Extérieur où je « fais le maximum » (action).
Lors d'une compétition, la durée du temps 1 est largement supérieure à celle du temps 2; ce qui représente en général l'inverse de la configuration de l'entraînement.

Le début et la fin de la compétition sont différents selon que l'on est spectateur ou acteur lors de l'épreuve. Lorsque l'on est acteur, la préparation de la compétition débute non pas à l'heure officielle du début de l'épreuve, car à ce moment-là, l'athlète doit déjà être au top-niveau. Elle débute dès le moment où l'esprit « bascule » dans la compétition, où il n'est plus disponible que pour celle-ci, étant complètement orienté vers l'épreuve, la lucidité diminuant proportionnellement.
De la même façon, la compétition est considérée comme terminée lorsque la fatigue physique et les images de l'épreuve sont évacuées...



Temps 0 Temps 1

Entre T0 et T1, à quels moments « recharger les accus » dans la durée réelle de la compétition ?

AVANT: Période Pré-compétitive, Echauffement
PENDANT: Tous les temps morts
APRES: Dans les vestiaires, Le soir

Comment Faire ? Il y a avant tout 2 erreurs à éviter:
1. Considérer chacun de ces moments de façon isolée
2. N'aborder ces moments qu'au travers de son sport.

Explication: « Recharger ses Accus » = se « Réparer »; Ainsi le chirurgien, le mécanicien et le sportif sont dans la même situation:
1. Chacune de leurs interventions est unique (ne se reproduit jamais)
2. Chaque réparateur est unique (il y a de bons et de mauvais chirurgiens, mécaniciens, sportifs)
3. Chaque client est différent (chaque corps humain, moteur ou sportif)
4. Le but est identique (les trois veulent réussir)
5. La démarche est la même (au moins pour le chirurgien et le mécanicien; transposons maintenant au sportif):

Avant d'effectuer une opération quelconque, il y a 4 préalables à maîtriser:
1. La structure de la pièce, c'est-à-dire son rôle et son positionnement dans l'ensemble (cette structure se retrouve malgré le fait que chaque corps, machine, moteur est unique)
2. Le principe de fonctionnement, c'est-à-dire son mode de fonctionnement correct; ce principe s'adapte à la diversité des corps, moteurs, machines: tous les genoux ou les boîtes de vitesses sont différents, mais ont un principe de fonctionnement commun.
3. Les outils nécessaires pour effectuer la réparation
4. Le mode d'emploi des outils.

Axe 2: La « Pièce de Théâtre » - La compétition est une pièce de théâtre où tout varie, excepté le thème qui est invariable: trouver la faille chez l'autre et s'y engouffrer.
Les acteurs se préparent dans les coulisses puis, à tour de rôle ou ensemble, montent sur scène et jouent leur prestation. Remplacez les mots « acteurs par joueurs », et « coulisses par vestiaires ».

Quelle conclusion en tirez-vous ?

Axe 3: L' « Architecte » - Le sportif: un maçon « hors pair »
Sur le terrain, le sportif ne rechigne pas à la tâche, n'hésite pas à mouiller son maillot et est satisfait de son entraînement lorsqu'il a bien sué. Il est en tout point comparable à un maçon qui construit une maison. Réussir une maison, une saison, n'y a-t-il pas dans le fond, qu'une seule lettre de différence ? Outre cette lettre, il y a aussi une autre différence: le maçon travaille d'après les plans de l'architecte et ceux-ci sont d'une extrême précision: ne doivent-ils pas indiquer les dimensions exactes des pièces, des ouvertures, la forme du toit ? Mais en plus, pour être réussie, la maison doit s'intégrer dans le cadre environnant.

Le sportif, quant à lui, travaille d'après ses propres plans. Il joue, tour à tour, le rôle de maçon et celui d'architecte. S'il est extrêmement précis, exigeant, besogneux sur le terrain, il néglige -peut-être parce qu'il ne l'a pas appris- le travail de l'architecte. S'il y porte attention, c'est souvent sans rigueur, sans méthode. Et puis, c'est quelque chose de si évident: « bien sûr que nous sommes là pour effectuer une bonne saison ! », que traditionnellement, il ne voit pas l'utilité de s'y attarder outre mesure. Selon une expression souvent entendue: « passons aux choses sérieuses, le terrain ». Et pourtant, n'est-ce pas l'architecte qui permet au maçon de construire une belle maison ?
Sur le terrain, le sportif n'a de leçons à recevoir de personne; par contre, il doit apprendre la démarche de l'architecte, avec toute sa précision.
Cette démarche peut se résumer ainsi:
a) Clarification et matérialisation intellectuelles (sur le papier) de l'objectif à atteindre
b) Définition du prix à payer
c) Obtention des matériaux nécessaires à la construction
d) Fixation des échéances intermédiaires
e) Mise en route du chantier.

Etape 1: Définition de l'Objectif - Clés à utiliser

L'objectif, c'est vous qui le déterminez, en utilisant le langage du cerveau: les Images.
(voir plus loin: la visualisation - renforcement possible par 3 voies: Images mentales - Sensations - Sentiments)

Imaginer ensuite l'objectif atteint = programmer la tête chercheuse du cerveau.
(se projeter dans le futur et imaginer le mérite sportif: résultats, et le prestige sportif)

Se fixer un Objectif personnel au-delà de l'objectif officiel, ou sur un autre registre.
(Objectif officiel: annoncé publiquement, connu de tous. Officieux: ne concerne que vous.)

Mettre en marche le tapis roulant de la performance.
(Niveau de pratique - Système de référence - Objectif)

Problèmes dans la définition des objectifs: Hésitations entre plusieurs objectifs sportifs = effectuer une étude comparative: imaginer la saison réussie, moyennement, ratée... l'investissement n'est pas le même; qu'avez-vous envie d'obtenir, et êtes-vous prêt à en payer le prix ? Réfléchissez-y bien, car cela vous servira de référence pour toute votre saison !
Hésitations entre objectifs sportifs ou non = Ma vie réussie, c'est quoi ? Dans un mois, 6 mois, 1 an, etc...
Relation athlète - entraîneur: l'essentiel est être d'accord sur l'objectif;
avoir une confiance réciproque;
prendre du plaisir à travailler ensemble.

Etape 2: La Démarche Générale

- Définition du Prix à payer
- Obtention des Matériaux
- Fixation d'un Echéancier

1. Définition du prix à payer

Pour l'achat d'une maison, vous payez X millions. Si votre apport est important, votre crédit sera petit;

si votre apport est de zéro, votre crédit sera de 100%. Dans tous les cas, plus la maison est somptueuse, plus son achat est élevé.
Pour réussir une saison, c'est le même principe. Il y a un prix à payer.
Vos qualités personnelles, votre expérience, bagage technique, tactique, intellectuel peuvent être considérés comme votre apport personnel.
Les efforts que vous allez fournir pendant la saison, votre investissement, c'est le crédit.
Le sport est un choix personnel, c'est vous qui l'avez choisi de votre libre arbitre. Vous devez donc être disposé à faire les choses à fond, à ne pas avoir de regret, à vous éclater.
Voici le prix du crédit. Et son remboursement n'est pas mensuel ou trimestriel, mais quotidien ! à chaque entraînement, chaque compétition.

2. Obtention des matériaux

A ce stade, l'architecte se pose 2 questions: - pour construire cette maison, il me faut quoi ?
- à l'heure actuelle, je dispose de quoi ?

Pour réussir cette saison, vous devez aussi vous poser ces 2 questions. Mais auparavant, souvenez-vous: L'objectif est la référence permanente. L'architecte a toujours le plan de la maison avec lui. Et, quoi qu'il arrive, quelle que soit la difficulté, il fait référence à son objectif. Et s'il se heurte à un problème technique, ou bien il le résoud, ou bien il le contourne, ou il l'évite, mais il trouve toujours une solution pour construire ce qu'il veut.
Pour vous, il va en être de même.
Alors, avant même de rencontrer une difficulté, dites-vous bien qu'il y a toujours une solution pour arriver à ce que vous voulez. C'est le plus souvent la façon dont vous vous posez le problème, dont vous abordez la difficulté qui est erronée.

a) Détermination des ingrédients: pour vous aider, faites des rubriques: Monde objectif (technique, tactique, stratégie); Monde biologique (condition physique, récupération, planification, hygiène); Monde subjectif (garder ses moyens en compétition, savoir gérer). Ceci concerne le mérite sportif, mais la même chose est à réaliser en ce qui concerne le prestige sportif: club, environnement, média... Soyez précis: entraînement avec nombre par semaine, durée, travail effectif, etc...

b) Détermination des forces et faiblesses actuelles: pour chaque point listé précédemment, demandez-vous si c'est un de vos points forts ou faibles ? Que vous manque-t-il ?
Catégorisez les ingrédients en fonction de ceux qui vous semblent a) indispensables
b) importants
c) accessoires

3. Fixation de l'échéancier

Vous allez vous fixer des objectifs intermédiaires où vous devrez avoir atteint certains paliers. Vous fixerez ces paliers d'une part, en fonction des différences que vous avez trouvé entre la détermination des ingrédients et vos forces et faiblesses actuelles et, d'autre aprt, en fonction des priorités vis-à-vis de votre objectif terminal.
En d'autres termes, vous mettez en place une structure logique au sein de laquelle vous allez évoluer. Cette structure n'est pratiquement jamais posée, jamais plantée par les joueurs et les entraîneurs, ils la considèrent comme « coulant de source ». Ce travail préalable, indispensable, conditionne tout.

Comment, concrètement, réaliser cet échéancier ?
* Procurez-vous le calendrier de la saison sportive et les règlements précisant les qualifications.
* Prenez ensuite votre objectif précis et imaginez le plan de marche que vous aimeriez suivre pour l'atteindre; il doit vous sembler naturel, plausible, réaliste et personnel.
Puis, en fonction du calendrier de la saison et de votre plan de marche subjectif:
1) Arrêtez votre échéancier définitif: calendrier et plan de marche doivent s'imbriquer harmonieusement.
2) Notez votre échéancier et les objectifs intermédiaires que vous vous fixez.
3) Fixez-vous, dès maintenant, sur votre agenda, des rendez-vous avec vous-même pour faire le point. (questions à se poser: Où en suis-je ? Respect du plan ? Si non, pourquoi ? Etait-ce prévisible ?

Comment rectifier le tir ?)
Essayez d'anticiper les difficultés pour imaginer des solutions: vivre les pires situations et les déjouer en imagination.

Etape 3: La Démarche Spécifique
Elle concerne tout ce qui se passe sur le terrain. Vous avez: -défini clairement l'objectif
- élaboré la check-list
- précisé les étapes à respecter

Il reste à réaliser: une action après l'autre...
lorsque vous atteignez un objectif, récompensez-vous.

DOSSIER N°3 - Les TEMPS MORTS

C'est le temps qui s'écoule entre deux actions sur le monde extérieur.
Après une action, il y a toujours une émotion: vous pouvez la montrer ou pas, en fonction de votre personnalité, mais elle est là, dans vous, de toute façon. Elle est fonction soit du résultat de l'action, soit de la satisfaction ou de l'insatisfaction intime que vous avez.
Cette onde émotionnelle constitue une toile de fond sur laquelle vous allez récupérer, puis vous préparer à l'action suivante.
Mais il y a un petit problème: - Que faites-vous quand vousavez réalisé une mauvaise action N°1 et que cela vous gêne pour l'action N°2 ?
- Que faites-vous quand cette action N°2 est encore plus mauvaise, et ainsi de suite ?

... tout s'enchaîne, et vous n'arrivez pas à vous en dépêtrer !
Heureusement, l'inverse existe aussi: vous réussissez ce que vous faites et êtes de plus en plus content. Et vous tentez de plus en plus de choses difficiles... puisque tout vous réussit... et vous vous voyez beau ! Mais cela ne dure pas, c'est éphémère. Il suffit d'un rien, que l'adversaire se ressaisisse ou que vous ayez trop présumé de vos forces pour que la dure réalité du terrain vous rappelle à l'ordre: « Descendez, on vous demande ».
Il faut régler ce problème de la « toile de fond », en cassant l'émotion, si elle est négative;
ou en la canalisant, si elle est positive.

Comment ?
En récupérant mentalement: 1. Suis-je en match ou à l'entraînement ? ...alors j'arrête de « me prendre la tête » et je ne fais attention qu'à l'autre: c'est hyper-simple et efficace, question d'habitude...
2. Je peux réaliser une auto-correction mentale du coup dont je ne suis pas satisfait.

Entre 2 actions, c'est toujours la même TRILOGIE qu'on retrouve:
1. Satisfaire les besoins physiologiques (récupérer physiquement)
2. Satisfaire les besoins psychologiques (récupérer mentalement)
3. Se préparer à l'action suivante

C'est le même principe de fonctionnement qui régit tous les temps morts; la même colonne vertébrale qui possède des habillages différents (temps, lieu, circonstances).
Temps et Espace ne sont pas des critères pertinents pour gérer un temps mort: plus vous avez de temps, plus vous récupérez; plus le lieu sera confortable, mieux vous récupèrerez; mais la structure reste la même... idem pour les circonstances qui varient en permanence: autant mettre en place la bonne stratégie dès le départ, qui permet d'intégrer et dominer toutes les circonstances (joie ou déception).

Avant-match et Après-match ne sont que des séquences du temps mort.

DOSSIER N°4 - La PRESSION

La « pression » n'est autre que l'attention... chaque fois que vous rencontrez le mot « pression », remplacez-le; vous vous rendrez compte alors que le sens de la phrase devient plus compréhensible: « Il n'a pas supporté la pression » = l'attention que l'adversaire, le public, les média ont exercé sur lui. « Mettre le pression sur... » est équivalent à « porter l'attention sur... », mais la « pression » n'est pas seulement une simple attention sur...; ce serait plutôt « une emprise sur... » !
Mais cette dernière n'est-elle pas déjà une certaine qualité de l'attention ?

A l'Entraînement: FAIRE ATTENTION à SOI ---> Ecouter, Comprendre, Appliquer
En Compétition : FAIRE ATTENTION à l'AUTRE ---> Répondre à la question posée.
Pour répondre à une question, faut-il encore l'écouter, y FAIRE ATTENTION ! (Voici la Clé)

Lorsque je passe un examen, ma préparation, mes états d'âme, mon savoir-faire, ne comptent plus... je les mets entre parenthèses et je réponds simplement à la question !
Au moment de la concrétisation, il n'y a pas de lien direct entre ma performance et les éléments précédemment listés.
Si vous pensez à vous pendant la compétition, cela ne sert à rien, vous vous trompez d'objectif. N'est-ce pas évident ?

Origine de la PRESSION - 3 sources: 1. La situation compétitive elle-même
2. L'Enjeu
3. L'Environnement

Dans la réalité, les trois se croisent, se mélangent, s'enchevêtrent, décuplant ainsi leurs forces nocives comme tout torrent impétueux. Canalisés par des stratégies pertinentes, ces 3 sources conduisent vers la victoire.

1. Comment bien faire attention à l'autre ?

3 cas se présentent: Cas N°1 - Rapport d'équilibre avec l'autre = comment faire basculer le match ?
Cas N°2 - Domination sur l'autre = comment ne pas relâcher son attention ?
Cas N°3 - Dominé par l'autre = comment redresser la situation ?

Cas N°1: 1) Choquer, surprendre, car faire réflechir son adversaire revient à le dominer
2) Mettre à profit: ne pas laisser le temps à l'adversaire de se ressaisir; accélérer.

Cas N°2: stratégie pertinente = utilisation du « TRAIN de la CONCENTRATION »
Pour qu'un train puisse circuler, il a besoin d'une voie ferrée. Celle-ce est composée de rails parallèles, maintenus par des traverses, qu'aucun cheminot ne s'est jamais aventuré à mettre de biais. Je vous laisse imaginer les conséquences... Et pourtant, c'est ce que nous faisons ! Vous; Moi. Lorsque nous dominons et relâchons notre attention !
Expliquons-nous: pour atteindre notre objectif, notre destination, nous avons deux rangées de rails:

1ère rangée: perception de l'adversaire ou de la difficulté de la situation, que je peux évaluer:

-5 -4 -3 -2 -1	0	+1 +2 +3 +4 +5
plus dur	égal	plus facile
plus fort		plus faible

Attention: a) cette perception n'est pas fixe. Elle varie en permanence au cours de la compétition.
b) la perception n'est pas la réalité: c'est comment Moi, qui agis, je sens, je ressens mon adversaire ou la difficulté; la réalité, ce serait comment une personne neutre décrit les deux adversaires.

Ici, ce qui nous intéresse, puisque nous sommes acteurs, c'est notre percetion avec tous nos filtres affectifs: confiance, doute...; bref, avec tout ce qui se passe dans notre tête.

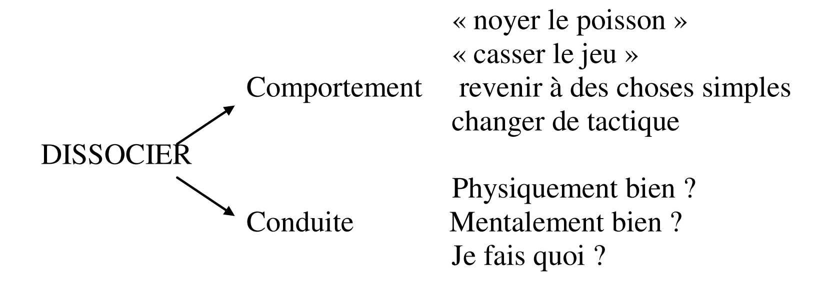
2ème rangée: Faire attention à... c'est-à-dire sur quoi nous devons porter nos efforts, notre attention.

-5 -4 -3 -2 -1	0	+1 +2 +3 +4 +5
Revenir à des choses simples	Soigner ma forme	Me donner des handicaps

Assurer M'appliquer Me fixer des objectifs ---> l'adversaire n'est alors plus qu'un prétexte, soit pour expérimenter de nouvelles stratégies, soit pour se prouver que... Nous devons alors nous fixer un objectif personnel plus difficile que la réalité, qui ne regarde que nous, et c'est par rapport à lui que nous agissons.

Les traverses du train de la concentration sont constituées par l'ajustement harmonieux des 2 rails, et le tableau ci-dessus les met en évidence.

Cas N°3: Rapport de Dominé avec l'autre: si cela continue, vous avez perdu; une seule chose à faire: dissocier votre comportement de votre conduite, c'est-à-dire ce que vous faites extérieurement de ce que vous faites intérieurement dans votre tête.



2. PRESSION due à l' ENJEU
S'engager vers un but que l'on se fixe à soi-même suppose, à priori, une réflexion prenant en compte tous les paramètres et enjeux. Mais ça, c'est la théorie. Au moment de concrétiser, le joueur « réalise ». Pour sa défense, il peut présenter des circonstances atténuantes: il se prépare sur le plan physique, technique, tactique, mais combien de fois participa-t-il à des discussions sur tout ce qui gravite autour de la compétition proprement dite ?

3. PRESSION due à l'ENVIRONNEMENT
Sources: - enjeu direct de la compétition (titre, record, relation)
- média et spectateurs
- contexte social du sportif

Si on essaie de s'attaquer à ces éléments un par un, c'est... peine perdue. Cela suppose en effet que ce sont eux qui ont l'initiative et que le sportif n'est qu'un pion ballotté au gré de ces éléments. Une simple analyse des choses montre que celui qui crée l'évènement, celui qui ne doit jamais perdre l'initiative, c'est le compétiteur.

DOSSIER N°5 - L' AVANT-MATCH

La force d'une chaîne se détermine par son maillon le plus faible. Et l'avant-match est un relais délicat -le plus délicat- de toute la préparation du compétiteur.
Ce relais est le début d'un processus (compétition à venir = nouveau maillon) : l'ouverture à l'autre... Répondre à la question posée; faire attention à l'autre sont les principes corrects pour la compétition. Et, par voie de conséquence, ce relais est la fin d'un autre processus (maillon précédent: fermeture à soi).

Avant - Match

FERMETURE A SOI — OUVERTURE A L' AUTRE

« Bascule » — Match

1) L'avant-match doit être considéré comme une construction complète et non comme un élément isolé -l'échauffement- ce dernier ne constitue que la dernière partie du processus, la plus visible.
2) L'avant-match ne doit pas poser de problème dans sa construction (comment l'élaborer) et dans sa

gestion (comment le vivre), sous peine d'un retour en arrière, d'un retour à soi-même, à un questionnement personnel nuisible à la performance du style: « est-ce que je suis assez chaud ? »

PRINCIPES de BASE - Les 2 mamelles de l'Avant-Match sont: Le DESIR
et la REPRESENTATION de ce que doit faire le joueur.

Ce sont deux moteurs d'énergie qu'il convient d'ouvrir, puis de contrôler l'influx d'énergie dispensé par chacun d'eux. Cette ouverture et ce contrôle peuvent s'apprendre au même titre qu'un apprentissage technique quelconque. (les athlètes peuvent être autonomes dans eur préparation, mais avant d'en arriver là, vous devez leur apprendre les moyens de l'autonomie.)

Quel est le but de l'échauffement ? Etre prêt à faire le maximum.
Cette partie, l'échauffement, constitue la dernière mise au point, les derniers réglages. En d'autres termes, si l'échauffement pose problème au joueur, c'est qu'il fait le contraire de ce qu'il faut faire: il se centre sur lui, sur ses émotions, ses sensations, alors qu'il faut se fermer à soi, s'oublier pour être disponible, faire attention à l'autre.

Caractéristiques de la Structure ECHAUFFEMENT: 1. L' Unicité
2. Le Degré d'EXCITATION

1. Chaque joueur est unique... il n'y a que lui qui puisse dire à quel moment il est prêt.
2. La recherche de son OPTIMUM d'excitation est la démarche essentielle de l'échauffement.
   S'il est trop excité, il lui faudra se calmer pour être prêt à...
   S'il est trop relâché, il lui faudra s'exciter

Cette recherche implique de revivre des compétitions réussies, afin d'en rechercher les points communs: a) Eléments extérieurs
b) Etat interne
c) Enjeu

de façon à constituer une grille:

Optimum personnel d'Excitation	Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut surtout pas faire
a) Eléments extérieurs		
b) Etat interne		
c) Enjeu		

Cette grille pourra s'affiner et se confirmer lors des futures épreuves.
L'intérêt d'un tel travail est évident: 1. permet d'avoir un système de référence personnel
2. permet d'avoir un échauffement à la carte
3. permet d'avoir les derniers entraînements à la carte
4. permet d'enlever une épine du pied à votre entraîneur.

DOSSIER N°6 - L' APRES-MATCH

L'analyse d'un match, selon l'approche traditionnelle, ne doit pas se faire « à chaud ». Pourquoi ?
Les deux (entraîneur et joueur) ne sont pas sur le même registre: l'entraîneur a analysé le match pendant que le joueur le jouait. Son registre est l'analyse, et plus il est compétent, plus il est capable d'analyser. le registre du joueur est le Vécu. Il doit se libérer, parler de ce qu'il a vécu... et s'il ne le fait pas, il lui arrive, le soir, d'avoir des difficultés pour s'endormir. Dans sa tête, les images reviennent.

Structure de l'Après-Match:
3 Dimensions: 1. Satisfactions des Besoins Physiologiques (récupérer physiquement)
2. Satisfaction des Besoins Psychologiques (récupérer nerveusement)
3. Tirer les Leçons

Principes de Fonctionnement de l'Après-Match: Arriver à condenser dans le temps, rationnaliser sa récupération. Comment ? Grâce à l'AUTO-BILAN, qui prend en compte les 3 dimensions. Plus il est effectué près de la fin du match, plus il est efficace. Cependant, il vaut mieux le faire bien que tôt. S'occuper dans l'ordre, lors de cet auto-bilan, de la récupération physique, puis nerveuse: c'est le plus souvent le vécu du joueur qui revient à son cerveau, sous forme d'images qui s'entrechoquent, se mélangent. Effectuer une correction mentale des erreurs commises: chaque fois que le joueur a l'impression d'avoir commis une erreur, il l'efface et recommence, en visualisant l'action.
Il y a 2 stratégies possibles: 1. Chronologiquement
2. Par importance
Quand arrêter cette correction mentale ? Quand le joueur est satisfait vis-à-vis de lui-même, de son analyse; il s'agit de lui permettre d'être complètement disponible ensuite; donc, il n'arrête que lorsqu'il est satisfait.

Comment le joueur peut-il retirer le maximum de leçons ? Ce processus passe par 2 registres:
a) Les 6 différents niveaux d'analyse
1 - Pas de leçon; souhaite oublier un mauvais souvenir
2 - « c'est la faute à »: reporte le résultat sur l'environnement... peut-être, mais comment fait-on pour avancer ?
3 - Soi-même (responsable): permet de tirer des leçons, mais pas complètement.
4 - Soi-même et les autres: analyse réelle pour ne plus reproduire la situation.
5 - Généralisation: on dégage un principe général de la situation vécue, qui servira de leçon pour des situations ultérieures qui présentent les mêmes caractéristiques.
6 - Analyse complète: niveau des champions. Prise en compte de l'ensemble des paramètres passés au fil de l'objectivité. développement de stratégies futures.

b) Les critères d'évaluation de la prestation du joueur
Niveau 1 - les principes: quelque soit le niveau, le joueur doit respecter les principes de jeu. Ceux-ci lui sont appris par son entraîneur (technique, logique interne de l'activité, rapports avec l'entourage, philosophie du milieu)
Niveau 2 - stratégique
Niveau 3 - individuel: participation à une confrontation qui s'inscrit dans sa saison et carrière = recherche de suppression des points faibles pour progresser.

Ces 3 niveaux permettent: - une évaluation objective de la prestation
- une baisse de la « pression » d'avant-match car même s'il y a de l'incertitude, le joueur sait ce qu'on attend de lui
- de conjuguer résultats immédiats et formation à long terme.

DOSSIER N°7 - LA CONCENTRATION

« Concentre-toi »: Comment ? La concentration est une qualité de l'attention: c'est le rapport de l'attention avec l'action présente.
* Approche « laboratoire scientifique »: 4 styles d'attention / 3 niveaux
* Approche chronologique: un match, une compétition, une saison, s'étalent dans le temps. Ils peuvent être décortiqués en différents moments: entraînement, préparation, compétition,... il faut savoir quoi y faire, et le faire correctement. Ces différents moments exigent différents types de concentration.

1. Concentration focalisée (sur quelque chose de précis):avant de commencer, focaliser son attention sur l'objectif; une fois celui-ci précisé, cette focalisation est une référence permanente, toujours en toile de fond (plan de l'architecte).
2. Carte des cheminements possibles: imaginer toutes situations négatives pouvant survenir, pour anticiper des parades.
3. La ligne de mire: viser = aligner 3 éléments-clés: Attention - Action - Situation (Ici et Maintenant) La plupart des fautes commises en compétition viennent de la ligne de mire, soit par anticipation, soit

par un retard trop grand d'un des éléments.
4. Concentration éclatée: être attentif à tout: faisceau qui balaie tout avec un filtre précis pour trouver la faille adverse et s'y engouffrer. Ce type de concentration est à mettre en place dès le début de la compétition, mais il est indispensable auparavant d'avoir réglé quelques préalables:
a) être disponible et vide (non polarisé par soi)
b) maîtriser les techniques et les schémas tactiques (pas de problèmes d'exécution au moment pour les utiliser)
c) essayer de cerner l'adversaire (différents domaines où s'engouffrer)
5. Programmation: visualisation des situations délicates de la journée à venir.

DOSSIER N°8 - LA MOTIVATION

La plupart du temps, les entraîneurs imposent aux athlètes des objectifs et un programme d'entraînement: ils supposent que les athlètes sont motivés pour réussir, espérant que la motivation est présente, ou appliquent des techniques du style récompenses / punitions.
Mais peut-on avec des suppositions et des espoirs construire quelque chose de solide ? Face aux heures d'entraînement et aux échecs ponctuels, quel impact ont-ils ?
Quand un entraîneur dit vouloir développer la motivation, il parle en fait de l'implication. Quand un athlète parle de motivation, c'est en fait de satisfaction qu'il s'agit.
Pour « remettre les pendules à l'heure », il faut savoir partir de la performance (réussite aux objectifs fixés) et voir le lien qu'elle entretient avec la motivation, satisfaction et implication.

DESIR --->	MOTIVATION --->	ASPIRATIONS
(moteur)	(action indiv.)	(objet et contenu de la motivation)
« j'ai besoin »	« j'agis »	Valeurs: « ce sera super »
« je veux »	« je joue »	

La motivation est l'affaire de l'individu: elle est importante parce que:
1. elle pousse à agir
2. ce plaisir d'agir s'oriente vers une action à laquelle la personne adhère profondément et où il se sent responsable et autonome.
Décodeur de la Motivation:
(V * I * E) **Valeur** - ce que représente telle ou telle récompense à un moment donné de ma vie
Instrumentalité - probabilité d'obtenir telle récompense en faisant telle action
Expectation - attentes par rapport aux efforts que je pense être capable de faire
Si l'un des termes de ce produit (V.I.E) est nul, alors le produit sera nul.
Exemples:
E=0: incapacité de suivre les entraînements de tel entraîneur (E), même si ils me permettront un titre (I) qui compte beaucoup pour moi (V).
I=0: capacité de suivre les entraînements de tel entraîneur (E), tout en doutant qu'ils m'amènent au titre (I) qui compte beaucoup pour moi (V).
V=0: capacité de suivre les entraînements (E), en étant persuadé qu'ils me permettront un titre (I), mais être indifférent à ce titre (V).

L'objectif, les buts, les projets sont primordiaux, car ils permettent:
- de « baliser » le terrain
- de se repérer
- de préparer à l'action, car ils ont pour but d'être atteints
Donc, pour motiver quelqu'un, la première chose à effectuer est de lui faire définir un objectif qui a un sens pour lui. Ce point est aussi valable pour une saison, une compétition ou un entraînement.
1. Clarté de l'objectif
2. Reconnaissance du parcours
3. Connaissance des étapes intermédiaires
4. Elaboration des règles de vie communes

MOTIVATION et ENTRAINEMENT: jongler avec les formes de l'activité: 5 aspects
1. L' Autonomie (le joueur peut « se débrouiller » dans la tâche)
2. La Variété
3. L'Intérêt (explication des liens avec la compétition)
4. Les Informations
5. Le Feed-Back (critères de réussite)

DOSSIER N°9 - LA PEUR

Préalable N°1 - Les différents attitudes possibles face à une situation

Cas N°1 - Situation subie: action par réaction, réflexe; plus la situation est incertaine, fait peur, plus la réaction est grande. Cette personne met des barrières -ou agresse- pour empêcher cette incertitude de la déborder, ou cacher le fait qu'elle est dépassée par les évènements (Inhibition).

Cas N°2 - Situation contrôlée: la personne agit suivant un ordre intérieur, une ligne de conduite qu'elle s'est imposée à elle-même; plus il y a perturbation, instabilité dans une situation, plus la personne se tient à sa ligne de conduite, maintient le cap.

Cas N°3 - Situation épousée: cas très rare; la personne et la situation ne font plus qu'un. Avant même l'apparition de la perturbation et de l'agression, il y a anticipation de la réponse.

Préalable N°2 - Le contrôle du comportement

2 Piliers: 1. Intellectuel. Contrôle de haut vers le bas; du cerveau vers le corps: mettre son corps sous dépendance d'une partie du cerveau (lobe frontal), responsable du jugement = objectif + check-list.

2. Corporel. Contrôle du bas vers le haut; du corps vers le cerveau: dédramatiser les émotions pour laisser le cerveau disponible. Pilier peu utilisé, car il demande l'apprentissage des méthodes de relaxation.

Préalable N°3 - Les Terrains de l'esprit

Etat mental, atmosphère, ambiance psychologique dans laquelle baigne tout joueur.

Ces terrains ont la même caractéristique que les autres:
- dur comme du roc: déterminé, sûr de lui, confiant
- marécageux: doute, gamberge
- sablonneux: au point de s'y enliser = paralysé par l'enjeu, peur de gagner.

Pour accéder à la Zone 1 et s'y maintenir, il convient d'avoir éliminé le doute: sorte d'Enzyme-glouton qui grignote votre esprit, ronge votre certitude, votre détermination. Comme il est vicieux, il s'y prend de 2 façons: 1. Action par effet cumulatif: il vous ronge et vous n'arrivez pas à le chasser de votre tête, quand son travail de sape est bien entamé, vous ne savez plus que faire. Mme si vous agissez, votre action est remplie de ce questionnement intérieur qui vous ronge.

2. Action par effet de résurgence: un peu comme une rivière souterraine; elle disparaît pour réapparaître alors qu'on ne s'y attend plus; il suffit d'un détail, d'une remarque, un geste ou un relâchement dans votre attention pour qu'il réapparaisse au grand jour et que soit mise à nu toute son action souterraine. Et à présent aussi, vous n'êtes plus du tout sûr de vous. Et si vous devez agir, c'est encore avec une certitude de façade... quand vous parvenez à mettre cette façade.

Mode de Résolution: 3 stratégies à mettre en oeuvre

1. AVANT: Stratégie préventive - le compétiteur doit se donner une ligne de conduite pour l'action et s'y tenir. Il doit passer du cas 1 au cas 2. La construction de cet ordre intérieur permet de supprimer la plupart des apparitions du doute. Pourquoi ?

Parce que la stratégie mise en place draine le terrain psychologique et évite ainsi la constitution de zones marécageuses. Ce « drainage » s'effectue par: 1) Définition de l'objectif clair,

2) Elaboration de la check-list (ce que je dois faire)
3) Se tenir à sa check-list.

2. APRES: Stratégie thérapeutique - après, ce n'est pas après l'action; c'est après l'apparition du doute.
Stratégie du chirurgien: OUVRIR: rentrer dans soi, aller chercher le mal et l'extraire depuis sa racine pour l'empêcher de réapparaître. Comment ? en utilisant l'auto-bilan (correction des erreurs commises) et la canalisation (relativiser, prendre du recul).
REPARER: en élaborant une ligne de conduite intérieure
REFERMER: en reportant son attention sur le monde extérieur

3. PENDANT: Stratégie de l'action - lorsque le doute survient en pleine compétition, le sportif est désemparé, commence à remettre en cause sa stratégie, ne sait plus quel choix effectuer...il ,a alors tendance à confondre l'accessoire de l'essentiel.
Dans ce cas, la stratégie doit être simple et radicale: - se recentrer sur l'objectif
- se polariser sur la finalité de l'action
Comment ? En se posant la question: « L'essentiel, c'est quoi ? »... Faire attention à l'autre !

La PEUR DE GAGNER... La PEUR DE PERDRE... c'est quoi ?
c'est la même chose: c'est la conséquence de la politique de l'autruche. Le joueur ne veut pas regarder la réalité en face, et quand elle est là, devant lui, il est paralysé, ralenti comme si en voiture, il roulait avec le frein à main enclenché. Ici, c'est la même chose à la différence près qu'il est beaucoup plus difficile d'enlever la peur dès l'instant où la compétition est commencée.
1. Accepter sa peur vis-à-vis de soi-même
Surtout ne pas se voiler la face... ne pas tricher face à soi-même, sinon vous en paierez lourdement les conséquences. Alors, dans un premier temps, il faut reconnaître à soi-même sa peur.
2. J'ai peur de quoi ?
3. Noter par écrit tout ce qui vous fait peur
4. Faire la part du réel et de l'imaginaire
Puis, devant votre feuille de papier, interrogez-vous: de tout cela, qu'est-ce qui est réel ? Rayez tout ce qui est le fruit de votre imagination. Il vous faut, à la fin de cette interrogation, arriver à 2 blocs: un concernant la peur réelle, l'autre concernant la peur, fruit de votre imagination.
5. La réalité, est-ce que par avance, je l'accepte ?
Il ne vous rest donc qu'un bloc. Celui de votre peur bâtie sur des choses réelles, palpables. Ce bloc, pour pouvoir exprimer tous vos moyens en compétition, vous devez le faire exploser; sinon vous le trainerez comme un boulet, vous aurez « un frein à main » dans la tête. Alors, ce bloc, cette réalité, est-ce que par avance, je l'accepte ? Telle est la question que vous ne pouvez pas éluder et à laquelle vous devez fournir une réponse.
Est-ce insurmontable, ou êtes-vous prêt à le vivre, à l'assumer ?
Si vous ne pouvez pas répondre OUI, à la limite, vous ne devez pas faire la compétition car, si vous la faites, vous aurez des petits grains de sable qui vous empêcheront de vous exprimer totalement.
6. Quand j'ai répondu OUI, je m'engage résolument
Quand sincèrement, vous avez répondu OUI, vous vous sentez soulagé, libéré et vous n'avez qu'une envie, y aller franchement. Cette démarche doit s'effectuer avant le début de la compétition, car après, il est souvent trop tard.

Pour savoir si un concurrent doute ou pas, il convient de:
1. Connaître les indices spécifiques
2. Savoir les mettre en évidence en cours de compétition
3. En tirer profit

1. Notez sur un tableau comment un athlète exprime son doute: - à l'approche de la compétition
- quand il rencontre ses adversaires
- à l'échauffement

- p'endant le match lui-même.

Exemple: Equipe de France Espoir de Volley

Echauffement - Individuel: Ramassage organisé des balles (+)
Servir à plusieurs en même temps (+)
Service dans le coin du revers (+)

Collectif:	Avant les 6 minutes	Aux 6 minutes
	Regarder l'adversaire (-)	Se taire (-)
	Se taire (-)	Rater ses attaques (-)
	S'éloigner du filet (-)	Passeurs s'approchent des attaquants (-)
	Ne pas renvoyer la balle de l'adversaire (+)	Attaquer en ligne (-)
	Ne pas aller chercher les balles (+)	Récupérer la balle en marchant (-)
		Regarder les adversaires (-)
		Varier ses attaques (+)
		Trottiner (+)

Légende: (-) doute
(+) assurance

Match

Doute	Assurance
attaques faibles	encouragements
trop de feintes	conseils-consignes
services faciles	bagarre sur une balle difficile
immobile en réception de service	se rattraper de suite en cas de faute
se taire	ne jamais retomber dans le même piège
ne plus se battre	
hésitations	
regard fuyants, baissés	

Manière de se regrouper après les points marqués

se taire	éclater de joie
se toucher les mains en tournant le dos	frapper les mains au-dessus de la tête
	associer regard-main-pensée

2. Savoir les mettre en évidence en cours de compétition
   - dans les compétitions à blanc
   - dans les compétitions futures
   - dans des compétitions auxquelles vous assistez comme spectateur

3. En tirer profit
   - se rendre compte des clé psychologiques existantes dans toute compétition
   - toucher du doigt que tout adversaire n'en est pas moins un être humain, et donc, en proie aux mêmes sentiments
   - prévenir son apparition, en appliquant la stratégie du « comme si » (le joueur était sûr de lui)

DOSSIER N°10 - LA VISUALISATION

Dans chaque sport, il existe des principes de base autour desquels toute l'activité se construit. En natation, on peut citer: l'équilibration, la propulsion, la respiration. Et toutes les nages respectent ces principes. En rugby, les fondamentaux. Dans le domaine de la condition physique: les 3 systèmes énergétiques. Le domaine de la préparation mentale a, lui aussi, des principes de base autour duquel tout son fonctionnement s'articule: 1. Modification du niveau de vigilance
2. Visualisation
3. Perception du schéma corporel

Toutes les méthodes de relaxation, de sophrologie s'agencent autour de ces 3 axes.

STRUCTURE - Caractéristiques de la Visualisation

1. Représentation mentale positive

Le sportif visualise beaucoup, mais souvent sur un mode négatif. Son inquiétude lui fait voir des images plus ou moins négatives de la compétition. Il peut, par un apprentissage, contrôler ce phénomène.

2. Support de l'action

Visualiser c'est s'aider soi-même dans une action déjà en cours ou que je veux entreprendre. Cette aide peut préparer, faciliter, accompagner l'action mais en aucun cas la remplacer.

3. Outil psychologique et de création

La représentation mentale est le point de départ d'une transformation intérieure. Pendant la visualisation, la personne passe par un changement d'état intérieur.

Différents types de visualisation

1. Visualisations d'Avoir
   leur but est la possession de biens matériels, la résolution de situations.
2. Visualisations de savoir-faire
   utilisées pour faciliter un apprentissage quelconque.
3. Visualisations de transformation
   * d'action: type que le sportif utilise pour la compétition
   * de réparation: utilisées par les psychologues pour délivrer le sujet de croyances et programmations négatives
   * de guérison: idem précédentes.
4. Visualisations d'être essentiel
   elles conduisent à la contemplation des grands mystiques.

Des lois précises régissent toutes les visualisations, et aaler contre peut s'avérer dangereux. Un des principaux dangers de la visualisation est la trop grande efficacité de cet outil. Seules les visualisations de savoir-faire et d'action seront présentées ici pour une approche en pratique sportive.

Comment visualiser ?

La qualité est fonction: du degré de relaxation; de l'entraînement à visualiser; de la connaissance du contexte; de la connaissance de la tâche à exécuter.

1. Degré de relaxation

L'image est une bonne ou une mauvaise herbe qui pousse et qu'il faut, selon les cas, ou arracher ou faciliter. Pour réussir cela, les paysans du monde entier labourent d'abord la terre, la retournent, arrachent les mauvaises herbes puis sèment. Mais aucun paysan ne va s'aventurer à semer sur un terrain en friche. C'est pourtant ce qui arrive au compétiteur avant l'épreuve (anxieux, tendu = images négatives). La première chose à faire est donc de se mettre, mettre son champ de conscience, dans les meilleures dispositions, dans un état de bien-être avant de visualiser.